

## SAN ANTONIO METROPOLITAN HEALTH DISTRICT



332 West Commerce  
San Antonio, Texas 78205-2489  
PHONE (210) 207-8780 FAX (210) 207-8999

Octubre 9 de 2009

Estimado residente o visitante de San Antonio y el Condado de Bexar:

Este documento proporciona nuestras recomendaciones actuales para residentes y visitantes a San Antonio y el Condado de Bexar en relación de la Influenza H1N1 ("Gripe Porcina") pandemia que ocurre a través de los Estados Unidos y internacionalmente.

El Distrito Metropolitano de Salud, de acuerdo con guía del los Centros para el Control de Enfermedades (CDC), recomienda que usted:

- Cubre la nariz y la boca con un tejido cuando usted tose o estornuda. Tire el tejido en la basura después de que usted lo utilice. Si un tejido está indisponible, utiliza el dentro del codo o la manga.
- Lava las manos con jabón y agua con frecuencia, especialmente después de que usted tosa o estornude. Si facilidades para lavar las manos no están disponible, utilice los productos de limpieza para manos hechos a base de alcohol.
- Evita tocar los ojos, la nariz o la boca. Los microbios en las manos pueden entrar su cuerpo esta manera.
- Trata de evitar contacto cercano con enfermos.
- Consigue las vacunas de la influenza de temporada y H1N1 tan pronto como posible. Disponibilidad puede ser limitado. Se recomienda que llame a su proveedor de asistencia sanitaria o dispensario a verificar en la disponibilidad.

**NOTA: la vacuna de la influenza de temporada no ofrece la protección contra H1N1, igual, la vacuna de influenza H1N1 no ofrece protección contra la influenza de temporada. La mayoría de las personas pueden recibir las dos vacunas al mismo tiempo. Sin embargo, el Distrito Metropolitano de Salud, recomienda que usted no espere hasta que los dos esten disponibles.**

**Consigue cada vacuna tan pronto como posible.**

Los síntomas de gripe H1N1 son similares a los síntomas de la gripe de temporada y incluyen fiebre, la tos, garganta adolorida, dolores de cuerpo, el dolor de cabeza, los fríos y fatigan. La diarrea y vomitar también han sido asociados con gripe H1N1.

- Si usted tiene síntomas de influenza, quede en casa en ves de ir al trabajo o escuela, y limite contacto con otros para no esparcir una infección. La mayoría de los casos de gripe, si de temporada o H1N1, puede ser cuidado de en casa y no requiere una visita de doctor o cuidado de emergencia.

- Si usted pertenece a cualquiera de las categorías siguientes llama a su profesional usual de asistencia sanitaria o dispensario a determinar si una visita al médico es justificada:
  - Mujeres embarazadas
  - Niños menos de dos años
  - Adultos de 65 años de edad o más
  - Personas con ciertas condiciones médicas crónicas como asma, el fallo del corazón, enfermedad pulmonar crónica; y las personas con un sistema inmunológico débil como diabéticos y personas que viven con VIH o SIDA
  - Personas más jóvenes de 19 años de edad que reciben terapia a largo plazo de aspirina
  
- Si usted o un miembro de la familia tiene síntomas que no están mejorando o son severos, atención médica debe ser buscada inmediatamente. Las señales de alerta incluyen:
  - Respirando rápidamente o teniendo problemas de respirar
  - Fiebre persistente (100° o más alto)
  - El cambio en el color de piel
  - No bebiendo suficientes líquidos
  - Dificultad de orinar o lágrimas que no producen al llorar
  - Vomitar severo o persistente
  - No despertándose o no interactuando
  - La irritabilidad (para niños esto significa que no quieren ser tenidos o cargados)
  - Dolor o presión en el pecho o el abdomen
  - Confusión
  - Repentina del mareo
  - Síntomas de Gripe mejoran pero entonces regresan con fiebre y tos peor

Es importante notar que nosotros **NO** recomendamos el cierre de escuelas, negocios, ni la cancelación de otras actividades a través de nuestra comunidad en este momento. Cualquier cambio a estas recomendaciones será anunciado a nuestro sitio web.

Si usted necesita información más detallada o para permanecer corriente en recomendaciones actualizadas, se refiere por favor a nuestro sitio web [www.sanantonio.gov/health/h1n1.html](http://www.sanantonio.gov/health/h1n1.html) o llama nuestra Línea Directa de Gripe en (210) 207-5779 entre 8:00 de la mañana y 4:00 de la tarde, lunes a viernes.



Fernando A. Guerra, M.D., M.P.H., F.A.A.P.  
 Director de Salud  
 San Antonio y el Condado de Bexar